



Écrasez-la!

Cessez de fumer.



Montez-les!

Montez les escaliers à pied.



Mangez bien!

Mangez des aliments sains.



Marchez!

Stationnez-vous plus loin et marchez.



Faites de l'exercice!

Bougez durant votre pause-repas.



Un mode de vie sain au travail